

RINGKASAN

Nyeri punggung bawah merupakan gangguan pada bagian otot rangka yang disebabkan karena otot menerima beban statis secara berulang dan terus menerus dalam jangka waktu yang lama dan akan menyebabkan keluhan pada sendi, ligamen dan tendon, yang paling sering terjadi dalam aktivitas kerja. Kejadian kecelakaan atau penyakit akibat kerja salah satu resiko keselamatan dan kesehatan kerja adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan rasa nyeri, ngilu, pegel yang terjadi di daerah punggung bagian bawah.

Menurut *TCM (Tradisional Chinese Medicine)* apabila penderita mengeluhkan rasa nyeri sebagai keluhan utama, maka perlu diketahui lokasi serta sifat nyeri tersebut. Karena lokasi nyeri memiliki kaitan dengan meridian organ *Zang Fu*, sehingga dapat mengetahui organ *Zang Fu* atau meridian yang terserang penyakit. Nyeri punggung bawah atau “*Yao Tong*” sering merujuk kepada kekakuan otot, saraf atau akibat trauma.

Nyeri punggung bawah dapat ditangani dengan kombinasi terapi pijat dengan manipulasi titik *Shenshu* (BL 23), *Chengsan* (BL 57), *Pishu* (BL 20), *Taixi* (KI 3) dan ditambah dengan titik *Dazhu* (BL 11), *Fufen* (BL 41), *Hunmen* (BL 47), *Zhi shi* (BL 52), *Huantiao* (GB 30), *Kunlun* (BL 60) menggunakan minyak adas dan terapi herbal temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb). Terapi pijat dan herbal dilakukan setiap hari selama 30 hari untuk mendapatkan hasil terapi yang optimal. Terapi herbal yang diberikan berupa perasan temulawak 25 gram sebanyak 100 ml pada pagi dan sore hari.

Hasil perawatan membuktikan bahwa kombinasi terapi pijat dengan manipulasi titik *Shenshu* (BL 23), *Chengsan* (BL 57), *Pishu* (BL 20), *Taixi* (KI 3) dan ditambah dengan titik *Dazhu* (BL 11), *Fufen* (BL 41), *Hunmen* (BL 47), *Zhi shi* (BL 52), *Huantiao* (GB 30), *Kunlun* (BL 60) menggunakan minyak adas dan terapi herbal temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) dapat mengurangi nyeri punggung bawah melalui penilaian skala nyeri *Visual Analogue Scale* (VAS).

Kata kunci: nyeri punggung bawah, pijat, herbal, temulawak